



FOLLETO DEL PROGRAMA

INFORMACIÓN PARA CLIENTES

VIGENTE A PARTIR DEL MARTES, 1 DE OCTUBRE DE 2019



WIC OFRECE BUENOS ALIMENTOS Y MUCHO MÁS

WIC es un programa de nutrición que ofrece educación para la nutrición y la salud, apoyo a la lactancia, alimentos saludables y referencias a otros servicios gratuitos para las familias de Indiana que califican. WIC significa Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños.

WIC OFRECE A LAS FAMILIAS:

- Promoción y apoyo a la lactancia
- Tarjeta eWIC para comprar alimentos saludables
- Referencias para servicios de salud y servicios sociales
- Evaluación para vacunas y referencias
- Consejos para comer bien y mejorar la salud

EL PERSONAL DE NUTRICIÓN DE WIC SE REÚNE CON CADA CLIENTE DE WIC PARA LO SIGUIENTE:

- Revisar las conductas relacionadas con la nutrición y la salud
- Proporcionar asesoramiento nutricional individual
- Apoyar a las familias que realizan cambios para tener mejor salud
- Ofrecer una selección de alimentos saludables

CLIENTES DEL HOGAR:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



QUÉ TRAER A SU CITA DE WIC:

✓ Cada persona que solicita inscribirse al WIC.

✓ Un padre, un tutor o un cuidador de un bebé o un niño que solicita inscribirse al WIC.

✓ Comprobante de identidad suyo y de cada persona que solicita inscribirse al WIC.

Por ejemplo:

- Licencia de conducir
- Registro de hospitalización
- Identificación con foto
- Cartilla de vacunación
- Licencia de matrimonio
- Acta de nacimiento

✓ Comprobante de domicilio.

Por ejemplo:

- Factura o carta comercial dirigida a usted
- Recibo de la renta
- Licencia de conducir vigente

✓ Comprobante de ingresos. Documentos de ingresos de todos los miembros de su hogar que trabajan o tienen una fuente de ingresos.

Por ejemplo:

- Recibo de pago de los últimos 30 días; si el pago es quincenal, traiga dos recibos de pago; o si el pago es semanal, traiga cuatro recibos de pago.
- Carta de concesión de pensión alimenticia, manutención de niños, seguro social (incluida la Seguridad de Ingreso Suplementario [SSI]).
- Declaración de desempleo o de compensación al trabajador.

Puede ser elegible automáticamente según sus ingresos si usted o ciertos miembros de su familia participan en Medicaid, Asistencia Temporal para Familias Necesitadas (TANF) o Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP).

Se necesita comprobante de elegibilidad:

- Tarjeta Medicaid para Medicaid
- Carta de concesión para TANF o SNAP

✓ Cartilla de vacunación de todos los bebés y niños que solicitan inscribirse al WIC hasta la edad de dos años.

EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LÍNEA

No hay límites de cuánto ni qué tan seguido puede aprender. Inicie sesión en cualquier momento, las 24 horas del día, los 7 días de la semana, desde su computadora, tableta o teléfono inteligente!



Más de 20 lecciones disponibles en inglés y español

CÓMO EMPEZAR:



1 Ingrese a wichealth.org y cree una cuenta.



2 Elija y complete una lección. Responda la encuesta para recibir su certificado.



3 Reciba crédito de su clínica local.

Ejemplos de lecciones disponibles:

- ¡Coma bien, gaste menos!
- Prepárese para un embarazo saludable
- Comience a darle alimentos sólidos a su bebé
- Prepare comidas y colaciones sencillas
- Secretos para alimentar a los comedores quisquillosos

¡ASISTA A SU CITA DE WIC PROGRAMADA PARA SEGUIMIENTO!

¿Problemas con wichealth?

Intente hacer clic en la pestaña de ayuda en la parte superior de la página para enviar un mensaje. Todas las preguntas se responden dentro de las 24 horas.

— DESCARGA —

La aplicación INWIC hoy



REVISE SU SALDO DE BENEFICIOS



ESCANEE LOS CÓDIGOS UPC MIENTRAS COMPRA PARA VERIFICAR SI EL ARTÍCULO ESTÁ APROBADO POR WIC



RECIBA RECORDATORIOS DE LAS CITAS Y LOS BENEFICIOS QUE ESTÁN POR VENCER



ENCUENTRE TIENDAS Y ALIMENTOS APROBADOS POR WIC

Busque "INWIC" o "Indiana WIC"



¿Tiene preguntas acerca de la aplicación?
¡CONSULTE CON SU AUXILIAR CLÍNICO DE WIC!

ALIMENTOS APROBADOS POR WIC

ALIMENTO INFANTIL

FRUTAS Y VERDURAS

Frasco de 4 oz, paquete de 2 envases de 4 oz o paquete de 2 envases de 2 oz

Incluye un solo ingrediente o una combinación de frutas o verduras (por ejemplo, manzana y plátano, camote y manzana).

No incluye: orgánico, bolsas, mezclas con cereales, guisados, postres, cenas o combinaciones de alimentos (por ejemplo, carne y verduras, arroz, pasta, yogurt o fideos) palitos de carne, azúcar añadida, almidón, sal o DHA.

CARNES

Frasco de 2.5 oz

Solo carne, puede incluir tanto caldo como salsa.

CONSEJOS PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS PARA BEBÉS

ONZAS	FRASCO DE 4 OZ O DOS PAQUETES DE 2 OZ	DOS PAQUETES DE 4 OZ
128	32	16
96	24	12
64	16	8
32	8	4



CEREAL INFANTIL

CUALQUIER GRANO O MULTIGRANO

Frascos de 8 oz o 16 oz



No incluye: alimentos orgánicos, enlatados, paquetes variados, fórmula añadida, fruta, DHA, quinoa.

LECHE MATERNA

Nutrición completa para su bebé.

FÓRMULA INFANTIL

Marca, tipo y tamaño especificados en el saldo de beneficios. No se aceptan sustituciones.

LECHE

LECHE LÍQUIDA

De la marca más económica. El tipo y el tamaño de producto figuran en el saldo de beneficios.

- Entera o con vitamina D
- Reducida en grasa (2 %)
- Baja en grasa (semidescremada o con 1 %) o sin grasa (descremada)

No incluye: orgánica, saborizada, imitación, suero de mantequilla, Milnot, Vitamite o botellas de vidrio.

LECHE ESPECIAL

Como figura en el saldo de beneficios.

- Evaporada: 12 oz
- Deslactosada: un cuarto o ½ galón*
- UHT
- Polvo: todos los tamaños
- Solo leche de soya 8th Continent Soymilk Original, ½ galón
- Solo leche de soya Silk Soymilk Original, un cuarto o ½ galón
- Solo leche de soya Great Value Soymilk Original, ½ galón

* Se puede cambiar un envase de ½ galón por dos envases de un cuarto de galón cuando no haya envases de ½ galón disponibles.

HUEVOS

HUEVOS BLANCOS GRANDES O EXTRA GRANDES

1 docena

Marca más económica solamente.

No incluye: orgánico.

YOGURT

1 cuarto = a tubo de 32 oz o paquete Multipack = a vasitos o tubo de 16 o 32 oz

Cualquier sabor: sin grasa, bajo en grasa o entero.

No incluye: griego, orgánico, premium, light, combinado, vasitos vendidos individualmente o con más de 40 gramos de azúcar por vasito.

QUESO

HECHO EN EE. UU., ENVASADO
8 oz o 16 oz solamente



Cualquiera de los siguientes sabores o combinaciones de sabores:

- Procesado pasteurizado tipo americano
- Colby
- Colby-Jack
- Monterey Jack
- Cheddar
- Mozzarella
- Muenster
- Provolone
- Oaxaca
- Suizo

No incluye: orgánico, queso del área de delicatessen, alimentos de queso, productos de queso, sustitutos de queso o queso para untar, o rebanadas de queso o imitación envueltas individualmente, con especias, saborizados o importados.

FRUTAS Y VERDURAS

ORGÁNICAS O NO ORGÁNICAS

Cantidad en dólares especificada en la lista de compras.

CONGELADAS

- Fruta sin edulcorantes añadidos
- Verduras que no sean papa

No incluye: ningún tipo de papa congelada. Productos con edulcorantes añadidos, aceites, grasas, hierbas o especias, cremas, salsas o empanizados.

FRESCAS

- Enteras o cortadas
- Ensalada simple en bolsa

No incluye: verduras en escabeche, aceitunas, hierbas o especias, frutos secos, productos de la barra de ensaladas, flores comestibles, calabazas ornamentales o decorativas, o bandejas de fiesta con salsas, aderezos o crutones.

ENLATADAS

- Cualquier marca
- Frutas en 100 % jugo de frutas o agua
- Verduras regulares, bajas en sodio o sin sal añadida

No incluye: frutas y verduras con azúcar añadida, jarabes, edulcorantes, condimentos, saborizantes, grasas, aceites, hierbas o especias, salsa de crema/queso/mantequilla, verduras en escabeche, salsas de jitomates, sopas, salsas, mezclas con carne o legumbres.

RECUERDE

Los beneficios de valor en efectivo de las frutas y verduras pueden canjearse hasta por la cantidad que figura en el saldo de beneficios.

AL COMPRAR FRUTAS Y VERDURAS

PRECIO POR LIBRA	LIBRAS							
	1½	2	2½	3	3½	4	4½	5
\$0.69	\$1.04	\$1.38	\$1.73	\$2.07	\$2.42	\$2.76	\$3.11	\$3.45
\$0.99	\$1.49	\$1.98	\$2.48	\$2.97	\$3.47	\$3.96	\$4.46	\$4.95
\$1.49	\$2.24	\$2.98	\$3.73	\$4.47	\$5.22	\$5.96	\$6.71	\$7.45
\$1.69	\$2.54	\$3.38	\$4.23	\$5.07	\$5.92	\$6.76	\$7.61	
\$1.99	\$2.99	\$3.98	\$4.98	\$5.97	\$6.97	\$7.96		
\$2.49	\$3.74	\$4.98	\$6.23	\$7.47				

Consejos para ayudarlo a recibir el máximo valor por su beneficio de valor en efectivo de frutas y verduras

- ✓ Considere comprar artículos de precio fijo.
- ✓ Compre artículos que no estén previamente cortados (el melón en rebanadas cuesta más que uno entero que puede cortar y pelar en casa).
- ✓ Use cupones para bajar el precio de los artículos y compre ofertas.
- ✓ Compre productos de temporada para obtener los precios más bajos del producto.



CEREAL

12 oz, 18 oz, 24 oz o 36 oz solamente (se permiten 11.8 oz y 23.7 oz de avena instantánea como excepción)

*Mujeres embarazadas y mujeres que están considerando quedar embarazadas: busquen los cereales con 100 % VD (valor diario) de ácido fólico.

B&G FOODS



Whole Grain



2 1/2 minutos



Instantáneo



Instantáneo



Blueberry



Canela



Maíz



Arroz



Multigrano



Solo regular



Maíz



Honey



Berry Berry



Original



Original



Original Bite Size



Original no fruit



Original



Original

g* = Sin gluten

🌾 = Un mínimo de 51 % de cereal de grano integral

✓FA = 100 % del valor diario de ácido fólico

GENERAL MILLS

MALT-O-MEAL



Original



Chocolate



Crema de fresa



Blueberry Strawberry Cream, Frosted



Crispy Rice



Azucarado

POST



Original



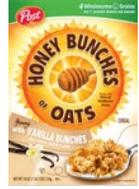
Almonds



Cinnamon Bunches



Honey Roasted



Vanilla Bunches

QUAKER



Whole Grain Almond Crunch



Whole Grain Honey Crunch



Original



Original

MARCAS DE LA TIENDA



Corn Flakes



Crispy Rice



Instant Oatmeal



Frosted Shredded Wheat



Toasted Oats



Rice Squares



Corn Squares



Corn Hexagons



Rice Hexagons

Marcas de cereales de la tienda:

Best Choice, Essential Everyday, Food Club, Great Value, Hy-Top, IGA, Kiggins, Kroger, Meijer, Our Family, Schnucks, Shopper's Value, Shurfine, Signature Select, ValuTime

GRANOS INTEGRALES

PAN

16 oz solamente. Pan de trigo integral o de grano integral.



Aunt Millie's
 • 100 % de trigo integral
 • Healthy goodness
 Grano integral blanco



Family Choice
 100 % de trigo integral



Nature's Own
 • 100 % de grano integral sin azúcar
 • 100 % de trigo integral con miel



Roman Meal
 100 % de trigo integral SunGrain



Signature Select
 100 % de trigo integral



Best Choice
 100 % de trigo integral



IGA
 100 % de trigo integral



Our Family
 100 % de trigo integral



Bimbo
 100 % de trigo integral



Kroger
 100 % de trigo integral



Pepperidge Farms
 • Stone Ground 100% trigo integral
 • 100% de trigo integral triturado
 • 100% de trigo integral con canela y pasas remolino
 • Light Styles Soft trigo 100% integral bajo en grasa
 • Light Style Soft Pan de trigo entero
 • Very Thin 100% pan de trigo Integral
 • Pan Rye trigo integral



Sara Lee
 Clásico 100 % de trigo integral



Sunbeam
 100 % de trigo integral



Bunny
 100 % de trigo integral



Lewis Bake Shop
 • Healthy Life 100 % de trigo integral
 • Healthy Life sin azúcar 100 % de trigo integral



Schwebel
 100 % de trigo integral



Village Hearth
 100 % de trigo integral



Butternut
 100 % de trigo integral



Meijer
 100 % de trigo integral



Wonder
 100 % de trigo integral



Shoppers Value
 100 % de trigo integral

No incluye: panecillos, bolillos, bagels o productos de panadería.

AVENA

16 oz solamente.

Cualquier marca, instantánea, enrollada, sin gluten o avena tradicional.

No incluye: orgánica, cortada, con azúcar, grasa, aceite o sal añadida.

ARROZ INTEGRAL

14 oz - 16 oz

Cualquier marca de la tienda, simple, cajas o bolsas, instantáneo, rápido o regular.

No incluye: orgánico.

PASTA DE TRIGO INTEGRAL

16 oz solamente.

Pasta de trigo integral de cualquier marca y cualquier forma.

No incluye: orgánico.

TORTILLAS

16 oz solamente.

Best Choice

• Trigo integral
 • Maíz

Celia's

• Trigo integral
 • Maíz amarillo
 • Maíz blanco

Chi-Chi's

• Trigo integral
 • Maíz

Don Pancho

• Trigo integral

Essential Everyday

• Tortillas de maíz de 5 ½ in
 • Trigo integral de 8 in de grano integral

Food Club

• Trigo integral

Great Value

• Trigo integral

Hy-Top

• Tortillas de maíz amarillo

IGA

• Trigo integral

Kroger

• Trigo integral
 • Maíz amarillo sin gluten

La Banderita

• Trigo integral
 • Maíz

Meijer

• Trigo integral de 8 in

Mi Casa

• Trigo integral

Mission

• Trigo integral
 • Maíz

Ortega

• Trigo integral

Our Family

• Maíz amarillo
 • Maíz blanco
 • Trigo integral

Schnucks

• Trigo integral

Signature Select

• Trigo integral

Tio Santi

• Trigo integral

FRIJOLE, CHÍCHAROS Y LENTEJAS

ENLATADOS

15 oz - 64 oz

• Cualquier tipo

SECOS

Bolsa de 1 lb (16 oz)

• Cualquier tipo

No incluye: Orgánicos, en caja, frijoles cocidos, ejotes, chícharos enlatados, ejotes amarillos, sopas, azúcares añadidos, grasas, aceites, condimentos añadidos o carnes.

CREMA DE CACAHUATE

CREMOSA, CRUJIENTE O EXTRACRUJIENTE

Fascos de 16 oz - 18 oz

No incluye: Orgánico, natural, prémium, para untar, o combinar con otros artículos, Reese's.

TOFU

14 oz - 16 oz

Cualquier textura, regular o orgánico.

No incluye: Grasas añadidas, azúcares, edulcorantes, aceites, sodio, saborizantes, condimentos, tofu frito.

PESCADO

PARA MADRES COMPLETAMENTE LACTANTES.

ENVASADO EN AGUA, ACEITE O CALDO DE VERDURAS

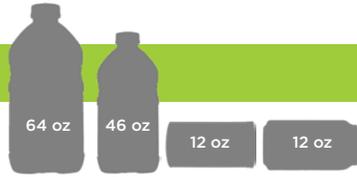
Solo latas.

- Atún en trozos bajo en grasa: cualquier tamaño
- Salmón rosado: cualquier tamaño

No incluye: Orgánico, albacora o atún de aleta amarilla, blanco, sólido, fresco, congelado, en bolsas, saborizado, marca prémium Seas, salmón rojo y sardinas.

JUGO

El tamaño se especifica en el saldo de beneficios.



100 % jugo (de fruta o verdura) y al menos 72 mg o 120 % de vitamina C

Cualquier sabor, mezcla o marca.

PUEDEN CONSERVARSE A TEMPERATURA AMBIENTE O REFRIGERADOS

Envase de 64 oz. *Solo para niños.*

SE CONSERVA A TEMPERATURA AMBIENTE

Envase de 46 oz o 48 oz. *Solo para mujeres.*

CONCENTRADO CONGELADO

11.5 oz – 12 oz. *Solo para mujeres*

CONCENTRADO NO CONGELADO

11.5 oz – 12 oz. *Solo para mujeres*

No incluye: Orgánico o prémium.



PREGUNTAS FRECUENTES

¿QUÉ PASA SI CAMBIO DE DOMICILIO?

Si planea mudarse a otro lugar en Indiana, puede visitar nuestro sitio web para obtener una lista de todas las oficinas de WIC en el estado en www.wic.in.gov. Si planea mudarse fuera de Indiana, puede llamar a su oficina local de WIC. Allí le pueden dar información sobre los programas de WIC en otros estados y en el extranjero. También puede llamar a la Oficina Estatal de WIC al 1-800-522-0874. Puede solicitar un formulario de verificación de certificación en su oficina local de WIC. Este formulario incluye la información necesaria para transferir su hogar del WIC de Indiana a la clínica de WIC en su nuevo estado.

¿QUÉ ES UN REPRESENTANTE?

Un representante es alguien de confianza. Usted concede a esta persona permiso para usar su tarjeta eWIC si no puede ir a la tienda. Debe asegurarse de que su representante entienda qué alimentos comprar y cómo usar la tarjeta eWIC.

Tenga cuidado si le da a alguien su tarjeta y PIN, ya que podría utilizar todos sus beneficios de WIC. Estos beneficios NO se reemplazarán. Entregue su tarjeta y PIN solo a personas que haya seleccionado como representantes.

¿POR QUÉ EL PERSONAL DE WIC NO PUEDE HABLAR CON MI AMIGO O MI MADRE SOBRE MI HIJO O SOBRE MÍ?

El Programa WIC protege su derecho a la privacidad. WIC no compartirá ninguna información sin su permiso. Esto incluye los horarios de las citas y la información médica.

¿PUEDE WIC AYUDAR A ENCONTRAR OTROS SERVICIOS PARA MI FAMILIA?

Pregúntele a su personal de WIC acerca de los servicios de su área. Durante su inscripción en el Programa WIC, se harán referencias a Medicaid y a proveedores de servicios sociales. Aunque el Programa WIC de Indiana no proporciona atención médica, WIC de Indiana derivará a todos los solicitantes a los proveedores de atención médica que corresponda.

Algunas de las derivaciones incluyen:

- Medicaid
- Programas de salud materna e infantil
- TANF
- Programa de educación nutricional ofrecido por los Servicios de Extensión Cooperativa
- 1-800-QUIT NOW



LA LACTANCIA MATERNA ES SALUDABLE PARA EL BEBÉ

Cada madre puede ayudar a su bebé a desarrollarse y crecer con su propia leche materna. También es una solución saludable y asequible.

SALUDABLE PARA LAS MADRES

- Promueve la pérdida de peso después del embarazo.
- Ayuda a mantener los huesos fuertes, lo que la protegerá de la osteoporosis en el futuro.
- Menos trabajo de preparación para usted: la leche está disponible a la temperatura adecuada.
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2, y también reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario.

SALUDABLE PARA LOS BEBÉS

- La mejor nutrición posible.
- Fácil de digerir.
- Ayuda a prevenir enfermedades crónicas, como la diabetes, el asma, las enfermedades cardíacas y el cáncer.
- Reduce el riesgo de muerte súbita, infecciones del oído, virus sincicial respiratorio (VSR) y diarrea.
- Promueve el crecimiento del cerebro. Los estudios demuestran que los niños que fueron amamantados tienen un CI más alto.

IDEAL PARA LAS FAMILIAS

- Ayuda a las mamás y los bebés a mantenerse saludables.
- Las mamás y los bebés saludables son más activos y están listos para jugar.
- Ahorra tiempo y dinero, y protege el medio ambiente.

WIC de Indiana tiene consultores de lactancia y consejeros entre el personal para brindar apoyo a la lactancia, sin costo alguno. WIC puede ayudar a afrontar cualquier desafío, incluida la transición de regreso al trabajo o la escuela.

¡AMAMANTE!

LA MADRE Y EL BEBÉ RECIBEN MÁS ALIMENTOS

Lactancia materna
exclusivamente

Hasta 1 año



Lactancia
materna parcial

Hasta 1 año



Sin lactancia
materna

Hasta los 6 meses



CÓMO USAR SU TARJETA eWIC de INDIANA

USO DE SU TARJETA eWIC

La mayoría de las tiendas procesan WIC en todas las cajas registradoras.

Busque los avisos que indican "Se aceptan tarjetas eWIC aquí" en tiendas con cajas de WIC selectas. Consulte con su tienda para comprender mejor su proceso. Los siguientes pasos describen el proceso general para completar una transacción de WIC y pueden diferir ligeramente en cada tienda.

- ✓ Con su tarjeta de eWIC, su saldo de beneficios actuales y el folleto del Programa WIC o la aplicación IN WIC, seleccione los alimentos que necesita.
- ✓ Cuando haya terminado de comprar, elija una caja registradora que acepte WIC.
- ✓ Algunas tiendas requieren que separe los artículos de WIC de otras compras. Pregunte si esto es necesario.
- ✓ Dígale al cajero que está usando una tarjeta eWIC de Indiana.
- ✓ El cajero escanea los artículos para confirmar que están aprobados por WIC e incluidos dentro del paquete de alimentos autorizados de su familia.
- ✓ Usted o el cajero deslizan la tarjeta eWIC.
- ✓ Introduzca su PIN de cuatro dígitos.
- ✓ El cajero le dará un recibo. Asegúrese de tener su tarjeta y el recibo al irse.

COMPRUEBE SU SALDO

Puede obtener un saldo de beneficios al revisar su último recibo de la tienda, al llamar al Servicio al cliente al **1-855-349-1454**, mediante tu aplicación IN WIC y al acceder al sitio web del titular de la tarjeta https://www.connectebt.com/inwicclient/reciplogin_client.jsp



¿QUÉ PASA SI PIERDO O DAÑO MI TARJETA DE eWIC?

Si pierde o daña su tarjeta eWIC, llame al Servicio al cliente al 1-855-349-1454 para cancelar su tarjeta y luego vaya a la clínica para que se emita una nueva tarjeta. Este número también se encuentra en la parte posterior de su tarjeta eWIC de Indiana. Puede llamar a este número, de forma gratuita, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

¿CUÁNDO DEBO LLAMAR A SERVICIO AL CLIENTE?

- Si su tarjeta eWIC se pierde o se la roban.
- Si su tarjeta eWIC está dañada o no funciona.
- Si alguien está usando su tarjeta eWIC sin su aprobación.
- Si olvida su PIN o desea restablecer su PIN.
- Si tiene preguntas o necesita ayuda con su tarjeta eWIC.

¿CÓMO DEBO CUIDAR MI TARJETA eWIC?

- Mantenga su tarjeta segura y limpia.
- **NO** la deseche si se han utilizado todos los beneficios. Cada mes se usa la misma tarjeta.
- Mantenga la tira negra de la parte posterior libre de arañazos.
- **NO** la pliegue, doble ni tuerza, no haga agujeros en ella ni la use para raspar el parabrisas o abrir los seguros de las puertas.
- **NO** la almacene cerca de imanes o equipos eléctricos, como teléfonos móviles.
- **NO** la deje en el sol u otros lugares calientes, como el tablero del auto.



QUÉ LLEVAR AL SUPERMERCADO:

- ✓ Tarjeta eWIC
- ✓ Folleto del programa de WIC
- ✓ Use la aplicación WIC en su teléfono para encontrar alimentos aprobados por WIC.



CONSEJOS Y RECORDATORIOS

NO SE OLVIDES DE CUMPLIR CON SU CITA PARA SUS BENEFICIOS DE WIC

Su clínica anotará la fecha de la cita en la parte posterior de este folleto. Si recoge sus beneficios tarde, obtiene menos alimentos para el mes.

Obtiene los beneficios de WIC en su tarjeta eWIC de Indiana durante su visita a la clínica de WIC. Recibirá una lista de los beneficios de WIC para su hogar para el mes actual de beneficios y para meses de beneficios futuros. Muestra las fechas de inicio y fin de los meses de beneficios.

ASISTA A LAS CITAS

Llame a su clínica de WIC si necesita volver a programarlas.

USE LAS TARJETAS eWIC CORRECTAMENTE

Compre donde se acepten las tarjetas de WIC. Compre solo los alimentos que se encuentren en la lista de compras. Use sus beneficios antes de que caduquen. Revise su recibo de eWIC o saldo de beneficios en la aplicación WIC después de comprar los alimentos de WIC en la tienda.

GUARDE SU FOLLETO DEL PROGRAMA DE WIC

- Llévelo a la tienda para ayudar a identificar alimentos aprobados por WIC.
- Llévelo a la clínica para anotar las citas.

¡COMPRE DE MANERA INTELIGENTE!

- Planee cómo usar su tarjeta eWIC para tener comida para todo el mes.
- Compare los precios de los alimentos y compra la marca más barata.
- Use cupones y busque ofertas, como "compre uno y llévase otro gratis" y otras en la tienda.

CONSIDERE LA POSIBILIDAD DE AMAMANTAR A SU BEBÉ

Los bebés nacen para ser amamantados. Las madres lactantes reciben alimentos adicionales y pueden permanecer en el Programa WIC hasta un año. Solicite apoyo para la lactancia e información en su clínica de WIC.

SELECCIONE TAMAÑOS DE PAQUETE AUTORIZADOS

Si intenta comprar tamaños de paquetes que no están aprobados en sus beneficios, su tarjeta eWIC no los cubrirá y tendrá que comprarlos usted mismo.

LOS ALIMENTOS DE WIC NO PUEDEN DEVOLVERSE A LA TIENDA A CAMBIO DE CRÉDITO O EFECTIVO, NI CANJEARSE POR OTROS ARTÍCULOS.

SEA AMABLE CON EL CAJERO

- Si tiene problemas para usar sus beneficios o para encontrar alimentos de WIC en el supermercado, llame a su clínica local de WIC para avisarnos y que podamos ayudarlo.



STORE BRAND
Corn Squares
12, 18, 24, or 36 oz.

Busque etiquetas en los estantes que coincidan y que estén ubicados junto a muchos productos aprobados por WIC.

CITAS DE WIC

N.º DE IDENTIFICACIÓN DEL HOGAR _____

CÓDIGO DE LA CLÍNICA _____

FECHA	HORA	PROPÓSITO DE LA VISITA		
		Cert./cert. intermedia	Nutrición/lactancia	Emisión de beneficios
ENE				
FEB				
MAR				
ABR				
MAY				
JUN				
JUL				
AGO				
SEP				
OCT				
NOV				
DIC				



INFORMACIÓN IMPORTANTE

ESTÁ PROHIBIDO comprar, vender o comercializar los beneficios de WIC. Si se sospecha de estas acciones, podrá:

- ✗ **PAGAR EN EFECTIVO** el valor de los beneficios de alimentos/fórmula; o
- ✗ **PERDER SUS BENEFICIOS** del Programa WIC.

ABSOLUTAMENTE PROHIBIDO:



Si tiene preguntas o inquietudes, consulte a su personal local de WIC, comuníquese con la oficina estatal de WIC al **1-800-522-0874** o envíe un correo electrónico a **INWICFraud@isdh.in.gov**.

NOTIFIQUE A LA OFICINA DE WIC SI:

- No puede asistir a una cita programada.
- Da a luz.
- Necesita ayuda o apoyo para amamantar.
- No puede comprar alimentos de WIC.
- Tiene problemas o inquietudes acerca de la tienda.
- Tiene preguntas sobre los servicios de WIC.
- Se mudará fuera de Indiana.

¿PREGUNTAS?

Solo tiene que llamar al **800-522-0874** o ponerse en contacto con su clínica local de WIC.



SUS DERECHOS Y RESPONSABILIDADES

PARA EL PROGRAMA WIC DE INDIANA

DERECHOS DE LOS PARTICIPANTES

1. Los estándares de elegibilidad y participación en el Programa WIC son los mismos para todos, sin distinción de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.
2. Puede apelar cualquier decisión tomada por la agencia local sobre su elegibilidad para el programa.
3. La agencia local pondrá a su disposición servicios de salud, educación nutricional y apoyo a la lactancia, y lo alienta a participar en estos servicios.

RESPONSABILIDADES DE LOS PARTICIPANTES

1. Usar la tarjeta eWIC correctamente en la compra de artículos de WIC en la tienda.
2. Tratar a los empleados de la clínica y de la tienda de manera respetuosa.
3. Proporcionar información veraz.
4. Enseñar a sus representantes su función en el Programa WIC.
5. No estar en WIC en más de una clínica a la vez (en el estado o fuera del estado).

Sus derechos y obligaciones en virtud del programa también incluyen no vender, no tratar de vender ni comerciar con alimentos de WIC, fórmulas, extractores de leche entregados por WIC, artículos para lactancia o la tarjeta eWIC en redes sociales (por ejemplo: Facebook, Craigslist, Ebay, ventas de garaje comunitarias, etc.).

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y las regulaciones y políticas de los derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA), el USDA, sus agencias, oficinas y empleados, y las instituciones que participan en los programas del USDA o que los administran tienen prohibido discriminar por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad o edad, o tomar represalias por actividades previas sobre derechos civiles en cualquier programa o actividad realizada o financiada por el USDA.

Las personas con discapacidad que requieran medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano, etc.) deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) donde solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con problemas de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339. Asimismo, la información del programa puede estar disponible en otros idiomas además del inglés.

Para presentar una queja de discriminación en el programa, complete el Formulario de queja por discriminación del programa del USDA (AD-3027) en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o escriba una carta dirigida al USDA y proporcione la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de queja, llame al (866) 632-9992. Envíe el formulario completo o la carta a USDA por medio de:

(1) correo postal: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Indiana State
Department of Health

WWW.WIC.IN.GOV

La información contenida en este folleto está sujeta a cambios.

Para comunicarse con su clínica local de WIC, llame al **800-522-0874**.



Síguenos en Twitter: www.twitter.com/indianaWIC